

Kenjutsu

Einführung in die japanische Schwertkunst

	Seite
Vorwort des Autors	5
Erster Teil: Die Grundschule	
1. Die Handhabung und Trageweise.....	9
2. Die Waffen des Hanzò-Jutsu.....	15
3. Traditionelle Kleidung.....	18
4. Etikette und Zeremonien.....	19
5. Stellungen.....	23
6. Gehen und Wenden.....	36
7. Rolltechniken.....	50
8. Ziehtechniken.....	58
9. Das Zurückstecken.....	72
10. Blocktechniken.....	83
11. Schlagtechniken.....	97
12. Schnitttechniken.....	105
12. Stichtechniken.....	112
14. Hand- und Fußtechniken.....	120
Zweiter Teil: Grundschultechniken in der Anwendung	
1. Aufwärmen und Dehnen.....	145
2. Pratzentraining.....	152
3. Der alte Pfad auf neuem Weg.....	162
4. Partnerübungen.....	181
5. Ziehtechniken des Gegners unterbinden.....	209
6. Waffenlose Techniken gegen einen Bewaffneten Gegner...	240
7. Kombinationstechniken.....	301
8. Der Weg zum Tamashigiri.....	323
Anhang	
1. Fachwortverzeichnis.....	335
2. Geschichte.....	338
3. Das Jin-Senpù-System.....	341
4. Graduierungssystem.....	345
Zum Autor	347